



UNIVERSITÄT
LEIPZIG

Mit Achtsamkeit zu Resilienz und
Engagement -

Ein Angebot für Schulen

Mindful Teachers Program (MTP)

und

Teaching Mindfulness Programm (TMP)



RELEVANZ FÜR SCHULE UND GESELLSCHAFT

Unsere Gesellschaft ist durch ein beschleunigtes Lebenstempo und erhöhten Leistungsdruck gekennzeichnet, der sich auch in den Schulen widerspiegelt. Daraus folgt eine zunehmende Überforderung von Schülerinnen, Schülern und Lehrkräften, die sich in psychischen und gesundheitlichen Auswirkungen sowie dem sozialem Verhalten zeigen.



Achtsamkeit, als eine nicht wertende und gelassene Haltung, bietet Möglichkeiten, aus bereits eingespielten automatischen und reaktiven Gewohnheits- und Gedankenmustern auszusteigen, durch die Sammlung der Aufmerksamkeit eine Basis für Lernprozesse zu schaffen und ein Miteinander zu bieten, das von Kooperation und Mitgefühl geprägt ist. Die erhöhte Selbstwahrnehmung schafft die Voraussetzung für Impulsdistanz und Reflexionsfähigkeit, um selbstwirksam agieren zu können.

Mindful Teachers Program – MTP

„Wenn es mir gut geht, dann kann ich auch etwas geben und dann kann ich auch für Schüler, für das Kollegium, für die Schule da sein. Und insofern ist natürlich das Achtsam-zu-sich-selbst-Sein der erste Schritt.“

(Zitat einer Lehrerin, in „Wache Schule“, Krämer 2019)

DAS PROGRAMM

Das Mindful Teachers Program (MTP) ist ein 12-Wochenkurs ergänzt durch einen 4-stündigen Achtsamkeitstag, welcher mittels meditativen Übungen in Ruhe und Bewegung einen heilsamen Umgang mit persönlichen Stressoren und globalen Krisensituationen etablieren soll.



Im Zentrum einer Einheit stehen praktische Übungen und intensiver kollegialer Austausch. Verschiedene Meditations-, Wahrnehmungs-, Bewegungs- und Entspannungsübungen werden durch unsere Trainerinnen und Trainer angeleitet und zusätzlich als Audios und Videos in unserer App zur Verfügung gestellt. Zudem werden die Inhalte in einem begleitenden Tagebuch zusammengefasst. Neben Input und Austausch zu lehramtsspezifischen Themen, wie Stress, Umgang mit schwierigen Emotionen, Beziehungskompetenz und nachhaltigem Verhalten, bieten die Seminare durch die praktischen Übungen regelmäßige Möglichkeit zur Ruhe zu kommen, zu entspannen und zur Selbstreflexion.

Der Kurs fördert die Wahrnehmung der eigenen psychologischen Haltungs- und Handlungsmuster. Dies ermöglicht eine ganz konkrete Auseinandersetzung mit eigenen Strukturen und Verhaltensweisen. Somit trägt er einerseits zur Entwicklung der grundlegenden Ressourcen des Lehrberufs, wie Reflexionsfähigkeit, Empathie, Authentizität, Humor, Stressresilienz und Impulsdistanz bei und kann andererseits zu einem bewussteren Verhalten sowohl mit den eigenen Ressourcen („Stressbewältigung“) als auch der Umwelt gegenüber führen. Der Kurs bietet zudem die Grundlage, achtsamkeitsbasierte Formate und ihre Hintergründe fundiert zu erlernen als Basis für Vermittlungsformate.

Die Trainerinnen und Trainer regen Reflexionen zu eigenen Werten und Zielen an, sowie Umsetzungsmöglichkeiten zu entwickeln, wie Achtsamkeit im (Berufs-)Alltag verkörpert werden kann. Bei der Konzeption wurde ausdrücklich berücksichtigt, dass durch die Auseinandersetzung mit emotionalen Inhalten die Effekte von Achtsamkeit auf das Handeln im sozialen und ökologischen Umfeld verstärkt werden können.

„Vor allem, dass sich so viele aus dem Kollegium gemeinsam auf die Reise gemacht haben, gemeinsam sich diesen Themen, Übungen, der Stille gewidmet haben. Das begeistert mich total! Die Struktur, der Ablauf ist sehr stimmig, und gut gemacht! Die Authentizität der Kursleitung, der Humor, das Feingefühl.“

(Zitat Lehrerin, Teilnehmerin am MTP an Schulen)

Angelehnt an die evidenzbasierten Programme Mindfulness-Based Stress Reduction (Kabat-Zinn, 1994) und Mindfulness-Based Compassionate Living (Van den Brink & Koster, 2015) ist MTP dabei auf die Aus- und Fortbildung von Lehrerinnen und Lehrern zugeschnitten.



DER ABLAUF

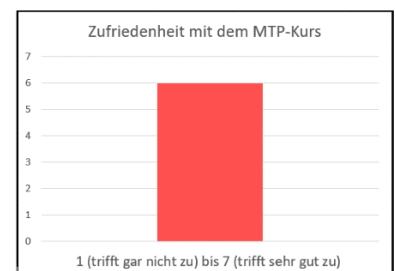
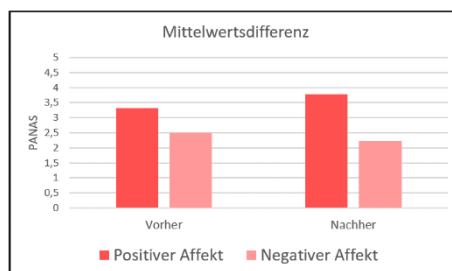
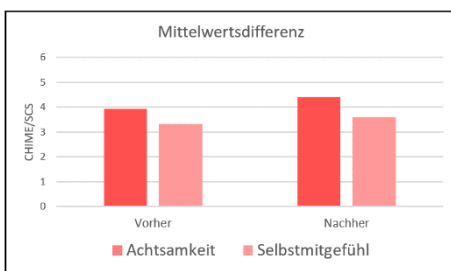
Die 12 Wochen gliedern sich auf in drei große Themenbereiche. Der erste beschäftigt sich mit den „Grundlagen der Achtsamkeit“. Hier wird vor allem die Wahrnehmung des Körpers, die Umstrukturierung von stressverstärkenden Gedankenmustern sowie der positive Umgang mit schwierigen Emotionen gefördert. Der Fokus liegt dabei auf der persönlichen Mustererkennung und den Möglichkeiten der Gewohnheitsänderung. Selbstfürsorge und Wertschätzung stärken neben Dankbarkeit und Wahrnehmung eigener Ressourcen die Resilienz und das Wohlbefinden. Die Teilnehmenden lernen dafür neben inhaltlichen Grundlagen verschiedene Achtsamkeitsübungen wie den Atemraum, den Bodyscan und Meditationsübungen in Stille und Bewegung kennen. Ergänzend werden leichte Körperübungen durchgeführt. Der zweite Themenblock dreht sich um die eigene „Ethische Ausrichtung“. Angefangen bei Reflexion und Austausch zu eigenen den Werten und dem Selbstbild, geht der Weg weiter zur Verbundenheit mit Mitmenschen und der Natur. Der Umgang mit schwierigen Situationen wird hier auch angesichts uns alle betreffender Krisen, wie Corona, gesellschaftliche Konflikte und Klimaangst angewandt und über eine andere Definition von Hoffnung, Mut zum Handeln und zum eigenen Beitragen gemacht. Die Kursreihe wird abgeschlossen durch eine Einbettung der Achtsamkeit in den schulischen Kontext.



Die Unterscheidung von Empathie, Mitleid und Mitgefühl spielen bei der Beziehungskompetenz eine große Rolle, ebenso wie der freundliche Umgang mit eigenen Verletzungen und Grenzen zu setzen. Des Weiteren wird hier ein Raum und Austausch geschaffen für Visionen von (achtsamer) Schulkultur, welche das professionelle Selbstbild und die Qualität von kollegialem Austausch miteinschließen. Abschließend erfolgt der Blick auf eine achtsame Haltung im Beruf und das Empowerment des eigenen Selbstbildes. Die Praxis wird dabei durch die individuelle Anwendung der erlernten Achtsamkeitsübungen ergänzt.

DIE ERGEBNISSE

Neben den äußerst positiven Rückmeldungen wurden in einer Pilotierung an vier Schulen 12 Lehrkräfte befragt, die an den ersten MTP-Kursen teilgenommen haben.



Die vorläufigen Ergebnisse legen nahe, dass Achtsamkeit, Selbstmitgefühl, positive Affekte, sowie prosoziales Verhalten und die Verbundenheit zur Natur während des Kursverlaufs bei den 12 Teilnehmenden anstiegen. Im Gegensatz dazu zeigt sich ein rückläufiger Trend bei negativen Affekten im Alltag (wie z. B. Niedergeschlagenheit). Insgesamt konnte eine sehr hohe Zufriedenheit mit dem MTP-Kurs erreicht werden.

„Das Programm sollte nicht zusätzlich angeboten werden, sondern müsste fester Bestandteil des Lehrplans für alle Lernenden und Lehrenden sein.“

(Zitat Lehrerin, Teilnehmerin am MTP an Schulen)

DIE ZUSAMMENFASSUNG



Zukunftswerkstatt (optional)

Als optionale Ergänzung zum Basiskurs wird eine Zukunftswerkstatt angeboten, die Kollegien und Schulleitungen eine individuelle Umsetzung und Integration hilfreicher Weichenstellungen in den Schulalltag ermöglicht. Dieses Moderationsformat zur Schulentwicklung greift Themenfelder des jeweiligen Standorts auf, wie z.B. Gesundheitsfürsorge, Gremienarbeit, Informationstransparenz, Kommunikation, Wertschätzung und Nachhaltigkeit.

- Zielgruppe: Lehrkräfte, Schulleitung, Schulsozialarbeit
- Anzahl Teilnehmende: beliebig (ab 25 TN weitere Trainerinnen und Trainer)
- Format: 4 Stunden
- Inhalte: Moderationsmethoden zur Sammlung von Zielen und Ausgestaltung erster Schritte

TMP (Teaching Mindfulness Program), Zertifikatskurs

Das Curriculum „Wache Schule“ macht die Wirkfaktoren der Achtsamkeit in Übungen erfahrbar, stärkt durch psycho-edukative Elemente die Resilienz und vermittelt grundlegende Achtsamkeitsübungen alters- und situationsadäquat. Durch Schwerpunktsetzung auf die Mitgefühlsmeditation in Verbindung mit Aspekten der positiven Psychologie (Stärkenorientierung, Dankbarkeit) und gruppendynamisch wirksamen Reflexions- und Kooperationsübungen (Achtsamer Dialog, Anti-Bias Ansatz) wird eine Klassen- und Schulkultur des entstressenden, wertschätzenden Miteinanders aufgebaut.

„Ein Mädchen [...] sagte in einer aggressiven Auseinandersetzung: ‚Du hast Glück, dass ich meditiere, sonst hätte ich dich jetzt zusammengeschlagen.‘“

(Zitat Lehrerin, in „Wache Schule“, Krämer 2019)

Die Weiterbildung „TMP“ ist an Pädagogen und Pädagoginnen im schulischen Kontext gerichtet, die bereits eine eigene Achtsamkeitspraxis entwickelt haben, diese nun vertiefen und an Kinder und Jugendliche weitervermitteln wollen.

Dies beinhaltet:

- die Integration der achtsamen Haltung ins eigene pädagogische Handeln.
- eine systematische Schulung in den Bausteinen des Curriculums „Wache Schule“.
- die Begleitung der Implementierung im schulischen Kontext.

Das erfahrungsbasierte Vorgehen, verbunden mit den ersten Schritten der Einführung in der Schule, befähigt sowohl zu einer Weitergabe an Schülerinnen und Schüler, als auch zur Bildung einer unterstützenden Achtsamkeitsgruppe im Kollegium.

Der TMP-Kurs wurde im Rahmen des Projekts „Achtsamkeit in der Bildung und Hoch-/schulkultur“ (ABiK) der Universität Leipzig entwickelt, welches wissenschaftlich begleitet und evaluiert wird. Der Kurs wird als Fortbildung vom LaSuB anerkannt.

Mehr Informationen zur Anmeldung finden Sie auf unserer Website:

<https://www.zls.uni-leipzig.de/forschung-und-projekte/abik/veranstaltungen>



Die Grundlage der Weiterbildung stellt das Buch **„Wache Schule – Mit Achtsamkeit zu Ruhe und Präsenz“** dar (Krämer 2019).

DAS PROGRAMM

Um Achtsamkeit in der Schule weiter zu vermitteln, braucht es, neben inhaltlichen und praktischen Grundlagen, didaktische Kenntnisse über Struktur und Umsetzung eines Curriculums.

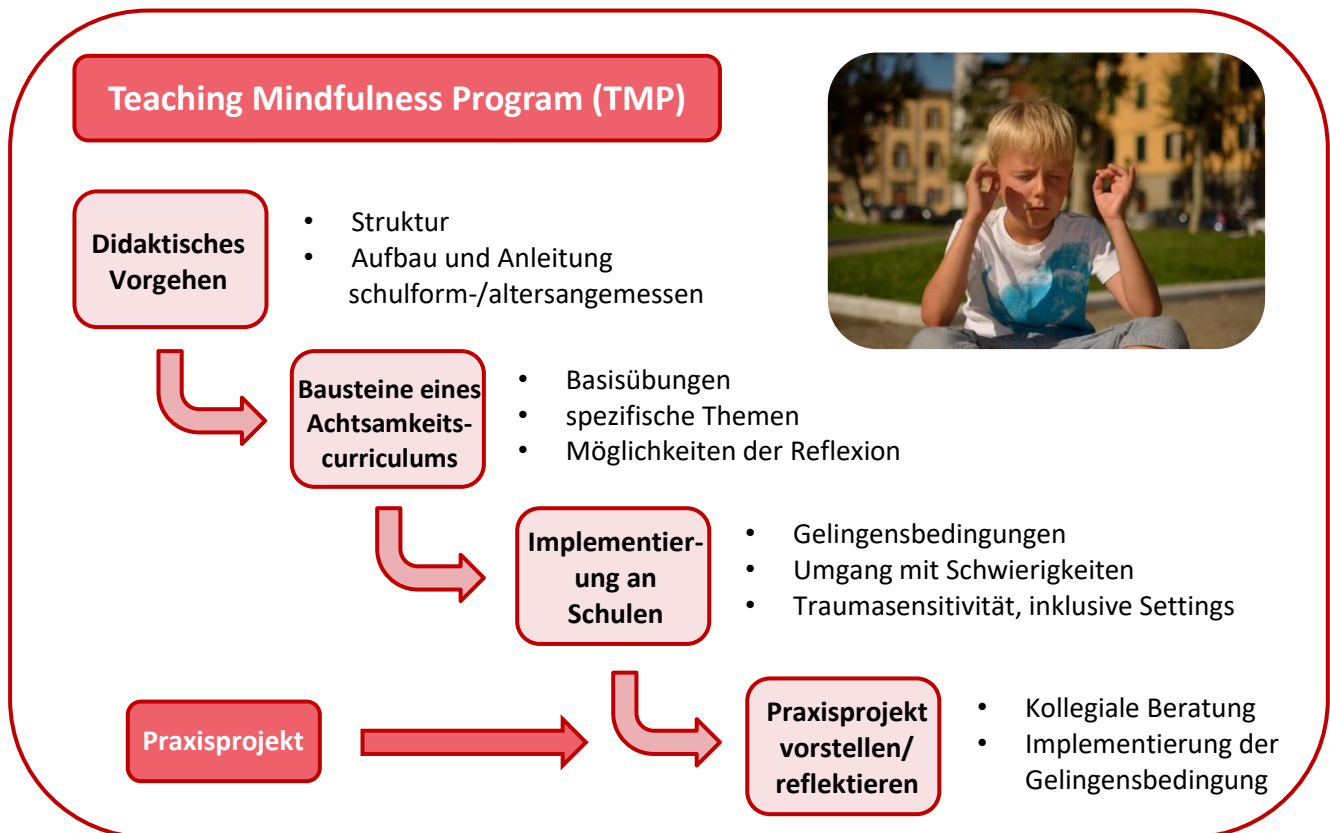
Das erfahrungsbasierte Kennenlernen von alters-/ und schulformgerechten Bausteinen als zentrale Elemente wird ergänzt durch Inputs und Übungen zum achtsamkeitsorientierten Classroom-Management, Kenntnissen über Implementierungsoptionen und strukturellen Bedingungen. Dabei wird auf die Besonderheiten von inklusiven Settings und einer traumasensitiven Umsetzung eingegangen sowie auf den Umgang mit herausfordernden Situationen.

Im Rahmen des Kurses soll ein individuell passendes Unterrichtskonzept erstellt, durchgeführt und bei der Implementierung begleitet werden.

„Ich denke, dass das Erlernte in der Schule in jeder Form umsetzbar ist und dass man durch die kleinen Bausteine aus dem Modul, Achtsamkeit individuell in den Schulalltag einbauen kann. Ob man nun eine 45-minütige Achtsamkeitseinheit durchführt oder kleine Rituale in den gesamten Schulalltag integriert, beides ist möglich.“

(Zitat Studentin, Teilnehmerin am TMP)

DER ABLAUF



ACHTSAMKEIT – HINTERGRUND UND VERMITTLUNG

In **Modul I** werden die Wirkfaktoren der Achtsamkeit (auf Kenntnisstand der aktuellen Forschung) mit erfahrungsbasierten Übungen und Experimenten vermittelt und durch die Integration der Haltung in das pädagogische Handeln ergänzt. Die Verkörperung einer achtsamen Haltung ist die Basis der Weitervermittlung, denn sozio-emotionales Lernen findet am Vorbild statt.

Das didaktische Vorgehen und die Prinzipien der Anleitung von Achtsamkeitsübungen werden vermittelt und anhand der Basisübungen angewandt. Diese können alters-, schulform- und situationsadäquat in den eigenen Unterricht oder zu einem speziellen Achtsamkeitsangebot zusammengestellt werden.

BAUSTEINE „WACHE SCHULE“

Ab **Modul II** werden Bausteine des Achtsamkeitscurriculums „Wache Schule“ (Krämer 2019) für Schülerinnen und Schüler vermittelt. Dabei werden jeweils Einführungsoptionen, spezifische Übungen zu Mitgefühl, Kooperationsfähigkeit, Naturverbundenheit, welche die Basisübungen ergänzen, und Reflexionsmöglichkeiten vorgestellt sowie von den Teilnehmenden angewandt.

INTEGRATION

In **Modul III** wird sowohl auf Grundvoraussetzungen der Implementierung, das eigene Anleiten von Übungen, als auch auf mögliche Herausforderungen eingegangen und schulformspezifisch beraten. Bausteine des Curriculums werden ergänzt. Insbesondere wird auf die Besonderheiten von inklusiven Settings und einer traumasensitiven Umsetzung eingegangen.



GELINGENSBEDINGUNGEN

In **Modul IV** präsentieren die Teilnehmenden erste (für sie angemessene) Schritte der Umsetzung in ihrem pädagogischen Kontext. Sie werden dabei begleitet und lernen Möglichkeiten der kollegialen Unterstützung kennen. Gelingensbedingungen wie z.B. stimmige Elternarbeit werden miteinander konzipiert.

Nach Modul III (oder bis zu einem halben Jahr nach Beendigung von TMP) soll ein Praxisprojekt in der Schule durchgeführt, dokumentiert und supervidiert werden.



„Die große Vielfalt an Übungen für große und kleine Schüler und Schülerinnen, für drinnen und draußen und verschiedene Sinne etc., das tolle, umfangreiche Arbeitsmaterial, die Möglichkeit des vielen eigenständigen Übens, die klare liebevolle Art der Seminarleitung und die Intensität des Austauschs mit den anderen, das alles hat mich begeistert.“

(Zitat Lehrerin, Teilnehmerin am TMP)

DIE DOZENTIN

Susanne Krämer ist Projektleiterin des Projekts ABiK (Achtsamkeit in der Bildung und Hoch-/schulkultur) am Zentrum für Lehrer:innenbildung und Schulforschung der Universität Leipzig und hat von 2013-2020 den Bereich Kommunikation mit u.a dem Schwerpunkt der achtsamkeitsbasierten Methoden aufgebaut. Sie ist Ausbilderin in der Fortbildung zum Experten für achtsamkeitsbezogene Lehrerinnenbildung beim AVE-Institut. Sie lehrt Achtsamkeit auch für Berater und Beraterinnen, Sozialpädagogen und Sozialpädagoginnen, sowie im Rahmen von Lehrer-/Lehrerinnenfortbildungen und MBSR-Kursen. Susanne Krämer ist als Koordinatorin des Forschungsnetzwerks „Achtsamkeit in der Bildung“ und in den Netzwerken „Achtsame Hochschule“ und „Achtsamkeit an Hochschulen“ aktiv. Neben Fachartikeln im Themenbereich spielbasierte Methoden liegen einige Publikationen zum Thema Achtsamkeit in der Pädagogik u.a. das Buch "Wache Schule - Mit Achtsamkeit zu Ruhe und Präsenz" vor.



Mehr Information unter: www.zls.uni-leipzig.de/abik

„Begeistert hat mich die scheinbar unermessliche Fülle inspirierender Inhalte, die Art der Darbietung (sehr strukturiert und dabei doch mit viel Raum, Offenheit und Flexibilität), die zauberhafte Gruppe Gleichgesinnter, in deren Mitte man sich fallen lassen konnte, die wirklich wertschätzende Feedbackkultur, der authentische, achtsame Charakter des Seminars.“

(Zitat Lehrerin, Teilnehmerin am TMP)

DIE ZUSAMMENFASSUNG



Zertifizierung des Zentrums für Lehrer:innenbildung und Schulforschung (ZLS), Universität Leipzig wird angestrebt (Arbeitsstand 02/2024):

Leistungsnachweis erfolgt durch ein Praxisprojekt (Implementierung von Achtsamkeit im Arbeitsfeld) inklusive Dokumentation und Mentoring.

